



Kalapatthar et Camp de Base de l'Everest

[5 500 M]



Trek jusqu'à l'Everest dans la région des Sherpas et Katmandou



Admirer l'Everest depuis son Camp de base

Un classique. En mettant vos pas dans ceux d'Hillary, leader de la première cordée qui a vaincu l'Everest, vous suivez aussi les traces de tous ceux qui ont, un jour, voulu tutoyer la plus haute montagne du monde. C'est en effet le chemin qu'empruntent toutes les expéditions du côté népalais. Ce trek jusqu'au Camp de Base de l'Everest vous permettra ainsi de voir de près le géant, tout au long du chemin, sous des vues de plus en plus rapprochées, jusqu'au final de Kalapathar, situé au-dessus du Camp de base lui-même. Ce final vaudra tous vos efforts concédés pour ce trek, qui se déroule en grande partie au-dessus de 3000m et culmine à plus de 5000m; et qui le réserve à des personnes ayant déjà une certaine expérience du trek en altitude.

Une immersion dans la culture des Sherpas

Avec le passage par le parc national de Sagarmatha, porte d'entrée vers le toit du monde, le deuxième intérêt de ce trek est de se dérouler en plein cœur de la région des Sherpas. Bien que ce trek soit relativement court pour les standards népalais, vous aurez largement le temps de profiter des nombreuses opportunités pour constater la légendaire hospitalité et gentillesse de cette ethnie. Vous sucomberez

également au charme des villages, tel Namche Bazar, « capitale » des sherpas, des traditionnelles maisons de thé népalaises égrenées le long du parcours, ainsi que des anciens monastères, la région recelant de nombreuses légendes de saints bouddhistes tibétains. Ce trek est ainsi, une véritable immersion dans la culture des Sherpas.

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

Jour 1 : Envol pour Katmandou

Jour 2 : Arrivée à Katmandou

A votre arrivée à Katmandou, notre équipe vous accueille à l'aéroport et vous accompagne à l'hôtel. Notre équipe vous donnera des informations relatives aux treks et d'autres informations nécessaires pour votre séjour au Népal. Nuit à l'hôtel. Dîner libre.

Jour 3 : Katmandou – Lukla - Phakding

Transfert à l'aéroport pour prendre le vol pour Lukla (45mn). Vous embarquez sur un petit avion pour un merveilleux vol vers Lukla. A l'arrivée, vous aurez le temps de flâner et recueillir vos premières impressions Népalaises de l'Himalaya pendant que les Sherpas répartissent les bagages et l'équipement pour ce magnifique trek. Le premier jour est une marche facile, cependant à partir de Tarhe Khola, nous aurons quelques montées abruptes. Ensuite, après une petite montée, nous atteindrons le village de Ghat et 1,5 heures de marche nous amèneront à Phakding, où nous passons la nuit près de la rivière Dudh-Kosi.

Jour 4 : Trek vers Namche Bazar (Environ 5h de marche)

La marche est facile avec quelques montées et descentes et nous aurons de magnifiques vues du Thamskeru. Puis nous traverserons un pont suspendu pour arriver au village de Monjo. Monjo est situé en dessous du magnifique sommet de Thamskeru, proche du parc national de Sagarmatha. Votre permis de trek et votre ticket d'entrée au parc national seront vérifiés. Le trek suit la route le long de la rivière, et tout le long du chemin pour Namche Bazar, vous observerez les sommets de montagnes connues telles le Kwangde, Kusum Kangru, Mont Everest, Lhotse, Tawache. Arrivée à Namche Bazar, qui est la capitale de la région Sherpa.

Jour 5 : Journée de repos à Namche Bazar

Journée de repos pour s'habituer à l'altitude et profiter du superbe paysage.

Jour 6 : Trek vers Khumjung

Le matin, visite du monastère de Thame, puis nous continuons vers les villages Sherpas de Khunde (3890m) et de Khumjung (3790m). Sir Edmund Hillary y établit son premier hôpital et sa première école.

Jour 7 : Trek vers Phortse (Environ 3,5h de marche)

Le Trek passe par différents villages Sherpas. Vous aurez peut être la chance de voir, sur cette partie du parcours, le merveilleux « Danphe », l'oiseau national du Népal.

Jour 8 : Trek vers Pheriche (Environ 5h de marche)

Nous descendons en direction de la rivière Khola, puis montons jusqu'à Pheriche en passant par Pangboche qui abrite le plus ancien monastère de la vallée de Khumbu. L'Ama Dablam rayonne majestueusement et paraît très proche.

**Jour 9 : Trek vers Lobuche (Environ 5h de marche)**

Nous débutons la journée par une marche facile. Cette journée vous offrira des vues du Mt Tawache, de l'Ama Dablam, du Kongma-tse et du splendide mur du Nuptse. Après 1,5 – 2h de marche, nous arrivons tout près de Dugla, où nous ferons un arrêt pour le déjeuner. Ensuite une ascension d'une heure nous amènera au sommet, d'où vous aurez de merveilleuses vues du Mt Pumori et d'autres sommets à l'ouest de l'Everest. A partir de cet endroit, il y a de fortes chances que vous commenciez à ressentir les effets de l'altitude. Puis encore 1,5 – 2h de marche avant d'atteindre Lobuche.

Jour 10 : Trek vers Kalapatthar et retour vers Lobuche (Environ 8-9h de marche)

Après le petit déjeuner, nous nous préparons pour la destination finale, le Camp de base du Mont Everest. Le trek poursuit sa route dans la vallée, le long des moraines rocheuses. Après la dernière moraine, nous arrivons à Gorakshep sur le plateau situé sous le Mont Pumori et à Kalapatthar. Gorakshep est le site historique du Camp de base de l'Everest, le nouveau Camp de base est situé plus haut. De Kalapatthar, les vues qui s'offrent à vous sont bien au-delà de ce que vous auriez pu vous imaginer : le Mont Everest, le Mont Nuptse et le Lho-La dans votre dos. Ce panorama de légende justifie largement les efforts accomplis pour atteindre ce lieu magique. Après avoir profité du panorama magnifique, nous descendons vers Lobuche pour la nuit.

Jour 11 : Trek au camp de base du Mont Everest et retour à Lobuche (Environ 8h de marche)

Nous suivons le même trajet jusqu'à Gorakshep, puis nous nous dirigeons vers le nord pour atteindre l'actuel Camp de base du Mont Everest et profiter de cet endroit unique.

Jour 12 : Trek vers Pheriche (Environ 4-5h de marche)

Nous reprenons le même chemin pour Pheriche, toujours accompagnés par le spectacle des géants enneigés.

Jour 13 : Trek vers Tengboche (Environ 6h de marche)

Le trek passe par Pangboche, puis par Devoche qui offre une superbe vue du Khumbi-Ila. Nous continuons la marche vers Tengboche, où nous passons la nuit. Tengboche, centre religieux des Sherpas, est un des plus beaux endroits de l'Himalaya.

Jour 14 : Tengboche vers Namche (Environ 6h de marche)

La marche depuis Tengboche est principalement en descente et nous arrivons à Namche après quelques heures de marche.

Jour 15 : Trek vers Lukla

La dernière journée de marche de Namche à Lukla est un plaisir.

Jour 16 : Vol de Lukla vers Katmandou

Après ces 2 semaines d'effort en montagne, vous disposez d'une journée libre à Katmandou pour profiter du confort de l'hôtel, nager dans la piscine ou vous relaxer au soleil.

Jour 17 : Visite guidée de Katmandou

Pashupatinath : Situé à 5km à l'est de Katmandou, le temple de Pashupatinath, dédié à Lord Shiva, est l'un des temples les plus sacrés de l'hindouisme. Situé en pleine nature, le long de la rivière sacrée Bagmati, il est construit dans le style pagode, et présente des plafonds en or et des portes sculptées en argent. Les visiteurs auront la possibilité de voir le temple du côté est de la rivière Bagmati; la visite de ce temple étant uniquement autorisée aux personnes de confession indoue. Pashupatinath est aussi le centre du pèlerinage annuel le jour du Shivaratri qui tombe en février ou en mars. **Boudhanath** : Situé 8km à l'est de Katmandou, ce stupa bouddhiste est l'un des plus grands du monde. Avec 4 paires d'yeux dans les 4 directions, il est le défenseur de la prospérité humaine et la bonne attitude. Il a été construit par King Man Dev sous les conseils de la sainte Mani Jogini.

Syambhunath : Dans l'après midi, nous visitons la châsse Swyambhunath, construite il y a plus de 2000 ans. Elle est située sur le sommet d'une colline à 8km à l'ouest de Katmandou. Cette châsse est l'un des symboles du Népal. **Katmandou Durbar Square** : Durbar Square a principalement été construit lors du 16ème et 17ème siècle. Comme les autres places du Népal, elle est constituée d'une place royale (le Durbar) que longent plusieurs temples construits dans le style pagode. Nuit à l'hôtel.

Jour 18 : Vol de retour

Transfert à l'aéroport international de Katmandou pour prendre le vol de retour.

Jour 19 : Arrivée**NIVEAU TECHNIQUE 3****SPORTIF**

Trek qui s'adresse aux personnes désirants découvrir un pays dans des conditions authentiques et sportives : Marches de 3 à 6 heures par jours, nuits en tente, dénivelé moyen, faible altitude. Ces voyages s'adressent aux personnes en bonne condition physique et pratiquant régulièrement un sport sans nécessairement être à un niveau de compétition... une bonne endurance physique avec un esprit sportif !

DATES ET TARIFS

Pour le prix et les dates, merci de se référer au site www.trekonline.com
ou alors de demander la grille tarifaire

☒ Par téléphone : +33 (0)1 43 25 27 74 ☒ Par fax : +33 (0)1 46 33 24 77

☒ ou bien par mail : contact@trekonline.fr

SERVICES INCLUS

Guides Népalais	Accompagnateur francophone de notre agence locale pour les groupes de 4 personnes ou plus. Accompagnateur anglophone lors du trek pour les groupes de moins de 4 personnes, sauf lors des visites en ville, guide francophone. Possibilité de vous garantir un guide francophone pour les groupes de moins de 4 personnes (option avec supplément se renseigner à l'agence lors de votre inscription).
Hébergement*	Sur la base de chambre double, petit déjeuner et taxes inclus. Hôtels 4* dans la capitale et catégorie standard lors des excursions. Tentes, lodges ou refuges pendant les treks et expéditions. Possibilité de chambre individuelle avec supplément.
Permis pour le Parc National de Sagarmatha	L'assistance et le prix du permis sont inclus. Vous munir de 4 photos d'identité + copies des 2 premières pages de votre passeport pour l'obtention du permis.
Porteurs & autre personnel	Le portage est compris sur la base de 20 kilos par personne. Le salaire et les assurances pour les porteurs sont compris, il est d'usage de donner à l'équipe environ 50 US\$ par participant.
Repas Népal	Sur la base de petit déjeuner uniquement à Katmandou et dans les villes lors des excursions. Sur la base de pension complète pendant les trek y compris les boissons (café, thé, eau filtré). Lors du trek, notre cuisinier préparera tous les repas: petit déjeuner, déjeuner, pique-nique et dîner. Ces repas suivront un régime adapté et typique. Si vous êtes végétarien ou si vous désirez un régime spécifique, merci de le mentionner lors de l'inscription. Cette modification est gratuite.

Transfert	Notre équipe viendra vous accueillir à l'aéroport et vous conduira à votre hôtel dès votre arrivée. Après l'expédition, nous assurons aussi le transfert entre votre hôtel et l'aéroport. Nous assurerons tous les transferts terrestres.
Transport aérien	Vol aller retour de votre ville sélectionnée et les vols domestiques.

SERVICES NON INCLUS

Assurance	Aucune assurance n'est comprise dans le programme.
Dépôt de garantie pour les déchets	Lors des camps nous disposerons des poubelles pour que vous puissiez jeter vos déchets. Nous nous assurons de les jeter dans des endroits adaptés pour, et ferons le nécessaire pour recycler ce qui est recyclable.
Mini groupe Népal	Départ garanti à partir de 2 personnes inscrites, supplément de 150€ par personne pour les groupes de moins de 4 personnes.
Porteurs Népal	Des porteurs supplémentaires peuvent cependant être engagés pour vous assister. Le prix dépend du poids à porter. Merci de nous contacter pour de plus amples informations.
Sac de couchage et équipement personnel	Ni les équipements techniques, ni le sac de couchage, ni les équipements de haute montagne ne sont inclus. Vous devez les apporter vous même ou louer certains sur place.
Taxe de départ Népal	La taxe de départ à régler sur place directement par vos soins. En avril 2008, elle est de 2150 Roupies (25 €). Non compris dans le prix.
Visa	Frais de visa non compris

CHECKLIST PHARMACIE

- Anti-diarrhéique (type Imodium...)
- Antiseptique intestinal (type Ganidan...)
- Aspirine
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux.
- Compresses désinfectantes

- Médicaments contre la douleur : paracétamol etc...
- Médicaments habituels
- Pansements adhésifs
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Hydroclonazone, Micropur)
- Répulsif anti-moustiques
- Traitement antibiotique à large spectre

CHECKLIST ÉQUIPEMENT

Vêtements

- Pantalon épais coupe vent
- Pantalon fin de marche
- Pantalon fin en synthétique (collant)
- T-shirt manche longue en "fibre polaire"
- Veste en fibre polaire ou en Wind stopper (R4 de Patagonie)

Tête

- Casquette, chapeau, bonnet, foulard

Mains

- Paires de gants légers en polaire ou en wind stopper

Pieds

- Paires de chaussettes épaisses pour le froid
- Paires de chaussettes synthétiques

Pour camper

- Sac de couchage zone de confort -10°C
- Thermos d'un litre

Pour le voyage

- Crème hydratante pour les lèvres
- Crème solaire
- Lingettes
- Pharmacie portative de premiers secours.

- Poudre à laver + quelques pinces à linges
- Sac à dos de 30 litres pour vos affaires de la journée
- Sac à dos de 60 Litres
- Trousse de toilette & Pharmacie personnelle
- Vêtement de voyage.

Pour la marche

- Paire de chaussure de haute montagne



Informations Géographiques

Capitale : Katmandou

Point culminant : Le Mont Everest (8 848m)

Situation : Le Népal est situé entre la Chine et l'Inde en Asie

Population : Environ 26.5 millions d'habitants

Formalités administratives

Pour se rendre au Népal vous devez disposer d'un visa et être muni d'un passeport avec une validité minimale de six mois minimum. Le visa est gratuit pour des séjours inférieurs à trois jours.

Les visas touristiques sont pour des durées de soixante jours et peuvent être obtenus en vous munissant de deux photographies d'identité à votre arrivée à la frontière pour un coût d'environ 30 USD dollars. Cependant, nous vous conseillons de contacter les représentations diplomatiques népalaises en France pour faire les démarches avant votre arrivée.

Informations sanitaires

Afin d'éviter tout risque d'intoxication alimentaire, buvez principalement de l'eau minérale ou des boissons en bouteille, faite une préférence aux aliments cuits, évitez les crudités et les fruits s'ils ne sont pas traités et pelés.

Les vaccins recommandés sont : Le DTP (diphtérie, tétanos, poliomyélite) et BCG (vaccination antituberculeuse) à jour, typhoïde, méningite A et C, hépatite A et B. La vaccination anti rabique est suggérée. Le vaccin contre l'encéphalite japonaise est recommandé (uniquement pendant la saison des pluies dans la zone de Terai et Katmandu).

Nous vous recommandons de vérifier avec votre médecin traitant et aussi de vous informer sur le site de l'institut pasteur.

<http://www.pasteur.fr/ip/index.jsp>

Informations pratiques

Gastronomie :

Dans la cuisine du Népal, vous trouverez, surtout des plats à base de riz et de lentilles. Le plat national est le « Dal Bat », un plat de riz accompagné d'une sauce à base de lentilles, légumes, de condiments et parfois de boulettes de viande. La boisson nationale est le Chiva un thé au lait.

Artisanat :

L'artisanat du Népal est fameux pour ses pulls en laine, ses bijoux en argent, ses poteries, ses tapis, ou encore ses thangkhas (peinture religieuse sur toile d'inspiration tibétaine).

Langue :

Le Népal ou Népalais est la langue officielle du Népal. Elle est parlée par la moitié de la population soit un peu plus de 10 millions de personnes. Des nombreux dialectes tibétains sont parlés comme le Newari.

Monnaie :

La monnaie nationale est la « Roupie Népalaise », le taux de change était de 1 € pour 109 roupie népalaise (au 18 juillet 2008). Nous vous conseillons d'apporter des dollars en petites coupures, les euros sont acceptés mais il est plus facile d'utiliser les dollars.

Cartes de paiement :

Vous trouverez des distributeurs automatiques pour Visa en MasterCard à Katmandou et à Pokhara. L'usage des cartes de paiement reste limité à certains hôtels internationaux et peu de restaurants.

Climat :

Le Népal possède trois types de climat :

Dans la zone du Terai, au sud, le climat est subtropical, la région centrale a un climat tempéré (notamment la vallée de Katmandou), et dans la région des montagnes vous allez trouver un climat froid et sec.

La meilleure saison pour apprécier les paysages du Népal est l'hiver, entre octobre et mars. La saison de la mousson est de juin à septembre, mais le phénomène est très atténué en montagne et n'empêche donc pas de se rendre dans la région des Annapurnas ou de l'Everest.

Le mal d'altitude :

Vous serez amenés, au cours de votre visite au Népal, à passer par des altitudes élevées. Le mal d'altitude se traduit principalement par des troubles respiratoires (essoufflements), des maux de tête, des vomissements, des troubles du sommeil et l'absence d'appétit.

Il est donc recommandé une adaptation progressive, prenez le temps de vous reposer le jour d'arrivée en altitude.

Décalage horaire :

Il existe un décalage horaire de + 3 h 45 (l'été) et de - 4 h 45 (l'hiver) entre le Népal et la France.

Electricité :

Prévoyez un adaptateur car les prises sont de modèle américain et donc carrées. Le courant est du 220 volts. Il est utile de se promener avec une lampe de poche car de temps en temps en ville il y a des coupures

d'électricité. Vous trouverez facilement des piles.

Vêtements :

Le Népal offre tous les climats qui changent en fonction de l'altitude. Reportez-vous à la liste détaillée dans la fiche voyage.

Téléphone :

- Indicatif pour le Népal depuis la France : 00 + 977 + n° de la ville sans le 0 + n° de votre correspondant.
- Indicatif pour la France depuis le Népal : 00 + 33 + n° à neuf chiffres sans le 0 initial de votre correspondant.
- Appels intra urbains : dans une même ville, composez le numéro du correspondant sans l'indicatif.
- Appels interurbains : composez l'indicatif de la ville suivi du numéro de votre correspondant.

Horaires :

- Banques : De Lundi au Jeudi de 10h à 16h (en hiver) et jusqu'à 17h (en été) le Vendredi de 10h à 15h. La plupart de banques sont fermées les Samedis.
- Postes : Les postes sont fermées les samedis. Le courrier est très lent. Comptez d'une semaine à un mois pour l'arrivée d'une lettre ou carte postale postée à Katmandou.

Assurances :

C'est très important que vous partiez assuré. Vérifiez que votre assurance garantit le rapatriement et la recherche si vous partez en trek ou en expéditions.

Adresses utiles

En France :

Ambassade et Consulat de Népal :
45 bis, rue des Acacias 75017 Paris
Téléphone : 01 46 22 48 67
Fax : 01 42 27 08 65
www.nepalembassy.org

Au Népal :

Ambassade de France :
Lazimpat – BP 452 – Katmandou – Népal
Téléphone : (977) (1) 441 2332 – 441 4734 – 442 2774 – 441 8034
Télécopie : (977) (1) 441 8288 – 441 9968

Centres de vaccination en France :

Hôpital de l'Institut Pasteur
209 rue de Vaugirad 75015 Paris
Téléphone : 08 90 71 08 11
www.pasteur.fr